

*10 (orig)
Fuentes*

Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Carrera: Licenciatura en Actividad Física y Deportiva

Licenciatura en Ciencia de la Salud

Título: Fuerza Potencia en el Fútbol


USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR
Licenciando: Ariel Ferraro

Tutor: Marcelo Cardey

Año: 2002

Dedicatoria:

Esta tesis esta dedicada especialmente a mis padres que estuvieron siempre, a mi hermano Walter que fue un gran ejemplo para mí, a Catalina, a Lorena, Ulises, Javier, Martín, Ruben, Cabezón y a mis amigos.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Agradecimientos:

Ariel Ferraro, Licenciada Blanca Tobias de Soloeta Directora de la carrera de la Licenciatura en Actividad Física y Deportiva.

A la Profesora Blanca Rizzo, Marcela Rizzo y a los profesores que pasaron por esta distinguidísima carrera.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Indice:

Dedicatoria.....	Pag. 1
Agradecimiento.....	Pag. 2
Indice	Pag. 3
Introducción.....	Pag. 4 – 5
Marco Teórico.....	Pag. 6 – 53
Resultado y Discusión.....	Pag. 54 – 58
Bibliografía	Pag. 59



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1. Introducción

Título: La Fuerza Potencia en el Fútbol

Área: Entrenamiento Deportivo

1.1 Planteo del Problema: se observa que los Futbolistas de alto rendimiento muestran una elevada carencia con respecto a la fuerza potencia que influye en su competencia, debido al tipo de entrenamiento convencional. Pensamos que un entrenamiento centrado en ejercicios dinámicos aumenta la potencia de los jugadores.

1.2 Justificación: En el ámbito del alto rendimiento a nivel futbolístico, se nota una carencia en el plano de la fuerza potencia a nivel deportivo. Nos preguntamos hasta que punto, la fuerza potencia influye en el rendimiento deportivo.

1.3 Fundamentación: El poder demostrar en que grado influye la fuerza potencia en el rendimiento de los futbolistas, indicara la forma mas conveniente de trabajar la fuerza potencia para el logro de una mejor performance en los deportistas en los eventos de competición.

1.4 Antecedentes del problema: Se evidencia la falta de trabajo en la fuerza potencia en el futbolista influyen en el rendimiento, por los resultados negativos obtenidos.

1.5 Objetivo: Demostrar que el entrenamiento con ejercicio dinámicos mejora la fuerza potencia y a su vez la capacidad de salto y velocidad.

1.6 Hipótesis:

H.1. Los ejercicios dinámicos *no convencionales* mejoran la fuerza potencia.

H.2. Los ejercicios convencionales no mejoran la fuerza potencia.

1.7 Población y Muestra: La población será el Club Atlético Benhur, la muestra será de 22 jugadores de primera división de sexo masculino pertenecientes al club.

1.7.1 Criterios de inclusión:

- Inclusión: - Futbolistas de alto rendimiento.
- Que compitan a nivel nacional.

Autor: Ariel Ferraro

Año: 2002

- Que compitan a nivel internacional.
- Que pertenezcan a un rango de edad de 18 a 30 años.
- Que sean seleccionados al azar simple.
- Que tengan por lo menos 2 años de entrenamiento en una primera división.

1.7.2 Criterios de exclusión:

-Exclusión: - Que no excedan el rango de edad.

- Que no hayan sufrido ni sufran patologías que puedan influir en el momento de la competencia.
- Que no tengan menos de 2 años de entrenamiento de alto rendimiento.

1.7.3 Criterios de eliminación:

- Eliminación: Serán eliminados de la muestra aquellos deportistas que sufran cualquier tipo de lesión en cualquier grado de la escala nominal: leve, moderado, grave. El estudio de campo se realizara en los diferentes Campos de los distintos Clubes, durante los meses de Mayo y Agosto.

1.8- Materiales y Métodos: en una primera fase del estudio se aplicaran los test de saltos y velocidad, para medir el grado de salto y velocidad. Luego en la segunda etapa se le darán los distintos tipos de ejercicios. Luego para la tercera etapa se le tomaran los test de salto y velocidad.

Los materiales que usaremos son un tapete de salto, barras olímpicas, discos olímpicos, fotocélulas.